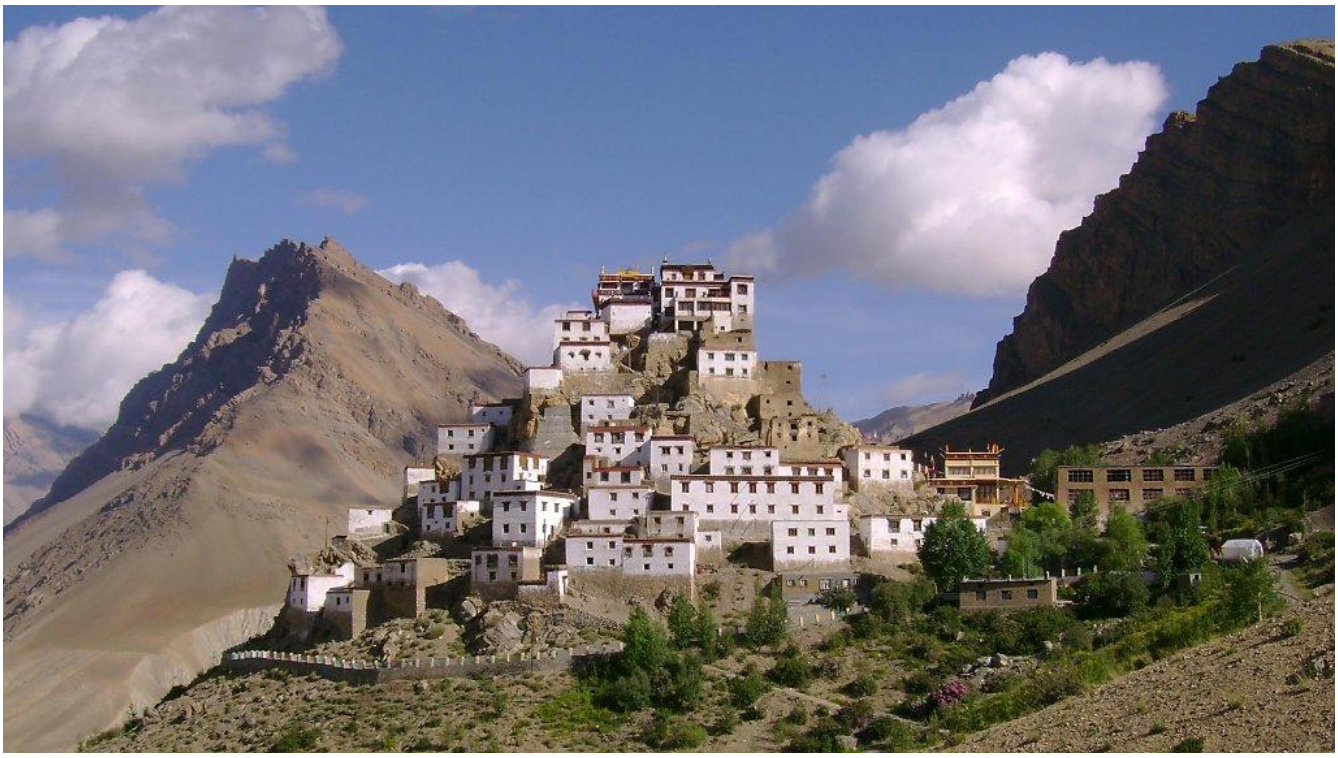
Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indien

Seminarreise Ladakh: Klimawandel & buddhistische Kultur

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 6
Zusätzliches Entgelt ... 7
Wahlleistungen ... 7
Termine und Preise ... 7
Teilnehmerzahl ... 7
Reisedauer ... 7
Reiseleitung ... 7
Praktische Hinweise ... 8
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 8
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 8
Gesundheit und Impfungen ... 9
Mitnahmeempfehlungen ... 9
Währung / Post / Telekommunikation ... 10
Zollbestimmungen ... 11
Wissenswertes ... 11
Versicherung ... 12
Nebenkosten / Trinkgelder ... 12
Umwelt ... 12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 12
Zeitverschiebung und Klima ... 13
Sprache und Verständigung ... 13
Religion und Kultur ... 13
Essen und Trinken ... 14
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Besondere Verhaltensweisen ... 15
Reiseliteratur ... 16
Ihre Reisenotizen ... 17

Reisedetails

Indien
Seminarreise Ladakh: Klimawandel & buddhistische Kultur

Reiseverlauf

- Khardong La: höchste befahrbare Straße der Welt
- UNESCO-Weltkulturerbe Kloster Alchi
- Pangong-See auf 4.250m Höhe entdecken
- Gelebten tibetischen Buddhismus erleben
- Klimawandel im Himalaya verstehen lernen

Hoch oben im Himalaya, wo die Luft dünn wird und die Gedanken klar, öffnet sich Ladakh als lebendiges Lehrbuch unserer Zeit. In den Gesichtern der Menschen spiegelt sich die Weisheit jahrhundertealter Anpassung an extreme Bedingungen – und zugleich die Sorge um eine Zukunft, in der sich alles schneller wandelt als je zuvor.

Die Klöster von Alchi und Lamayuru bewahren nicht nur spirituelle Schätze, sondern auch das Wissen um nachhaltiges Leben in einer der unwirtlichsten Regionen der Erde. Wenn Sie abends am Pangong-See sitzen und das Licht über dem türkisblauen Wasser tanzen sehen, verstehen Sie: Hier geht es nicht nur um Klimadaten und Gletscherschmelze.

Es geht um Menschen, die seit Generationen im Einklang mit der Natur leben – und um die Frage, was wir von ihnen lernen können, bevor es zu spät ist. Ihr Reiseleiter Tsering Angduc öffnet Ihnen als gebürtiger Ladakhi die Türen zu dieser besonderen Welt.

Ihre Unterkünfte
Sie übernachten in sorgfältig ausgewählten Hotels und Gästehäusern, die den Charakter der Region widerspiegeln. In Delhi und Leh erwarten Sie komfortable Mittelklassehotels. Die Camps bei Alchi, im Nubra-Tal und am Pangong-See bringen Sie der rauen Schönheit des Himalaya besonders nah – einfach, aber mit allem Nötigen ausgestattet. Decken werden in den Camps gestellt, einen Schlafsack benötigen Sie nicht. Jede Unterkunft ist ein Fenster zur lokale Kultur und bietet gleichzeitig den Komfort, den Sie nach intensiven Seminartagen brauchen.

Verpflegung und Genuss
Frühstück und Abendessen sind in Ladakh inklusive – regional geprägt und an die Höhenlage angepasst. Sie erleben authentische ladakhische Küche mit frischen Zutaten aus der Region, ergänzt um internationale Gerichte. Das gemeinsame Essen wird zum täglichen Austausch über Erlebtes, während Sie tibetischen Buttertee probieren oder herzhafte Momos genießen. Für das Mittagessen erhalten Sie Vorschläge und Angebote von Ihrem Reiseleiter Tsering Angduc. In Delhi ist das Frühstück inklusive, für die weiteren Mahlzeiten erhalten Sie ebenfalls Empfehlungen von Tsering Angduc. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Abschiedsessen, das er für Sie organisiert.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft Delhi & Stadt erkunden
Individuelle Ankunft am Morgen, Transfer zum Hotel, Frühstück und Zeit zur Erholung.
Am Nachmittag Besichtigung der Altstadt von Delhi. Besuch der Gurudwara Bangla Sahib, einem der wichtigsten Sikh-Tempel mit dem Langar, der kostenlosen Gemeinschaftsspeisung für alle Menschen. Rikscha-Tour durch Chandni Chowk, einen der ältesten und lebendigsten Märkte der Stadt.

Übernachtung im Hotel in Delhi mit Frühstück.

2. Tag: Flug nach Leh - Ankunft im Himalaya
Frühmorgens Flug nach Leh über das beeindruckende Himalaya-Gebirge mit atemberaubender Aussicht auf riesige Gletscher. Ankunft am Kushok Bakula Rinpochhe Flughafen (3.505m), einem der höchsten Flughäfen der Welt. Der gesamte Tag steht zur wichtigen Höhenakklimatisierung zur Verfügung.

Übernachtung im Hotel in Leh mit Halbpension.

3. Tag: Leh - Programm-Einführung
Begrüßung der Teilnehmenden und Kennenlernen mit Tsering Angduc. Einführung in die Region Ladakh mit geografischem, geschichtlichem und politischem Überblick. Erste Meditation zur Ankunft im Hochgebirge. Reflexion des Tages und Gelegenheit zur Klärung offener Fragen.

Übernachtung im Hotel in Leh mit Halbpension.

4. Tag: Geopolitik und Seidenstraße
Thema "Leben in einer umkämpften Region" - Überblick über die geopolitischen Interessen von Indien, Pakistan und China. Die Seidenstraße als Lebensader Ladakhs mit ihrer historischen Bedeutung und deutschen Spuren vergangener Reisender. Abendmeditation.

Übernachtung im Hotel in Leh mit Halbpension.

5. Tag: Fahrt nach Alchi - Buddhistische Kulturwelt
Fahrt über den National Highway entlang des Indus-Flusses nach Alchi (69km). Unterwegs passieren Sie die beeindruckende Festung von Basgo, einst Sitz ladakhischer Könige. Thema "Die tibetisch-buddhistische Kulturwelt Nordindiens" mit Einblicken in Philosophie und Praxis. Besuch des UNESCO-Weltkulturerbe Klosters Alchi mit seinen über 1000 Jahre alten Wandmalereien.

Übernachtung im Camp bei Alchi mit Halbpension.

6. Tag: Lamayuru - Das Mondland
Ausflug nach Lamayuru durch das spektakuläre "Mondland"-Tal mit seiner bizarren, mondähnlichen Erosionslandschaft. Besuch eines der ältesten Klöster Ladakhs mit tief verwurzelter buddhistischer Praxis, faszinierender Architektur und alten Wandmalereien. Meditation in der Atmosphäre zeitloser Stille. Übernachtung im Camp bei Alchi mit Halbpension.

7. Tag: Rückkehr nach Leh - Bildung und Perspektiven
Rückfahrt nach Leh mit Zeit zur Erholung. Am Nachmittag Seminar zu aktuellen Perspektiven in Ladakh: Umweltfragen, Bildungs- und Erziehungswesen im nördlichen Indien sowie die Macht der Bildung für gesellschaftlichen Wandel. Übernachtung im Hotel in Leh mit Halbpension.

8. Tag: Wasserversorgung und Klimawandel
Intensives Seminar "Wasserversorgung und Klimawandel in Ladakh". Die zentrale Bedeutung der Gletscher für die Wasserversorgung, Auswirkungen der Gletscherschmelze und innovative Strategien wie künstliche Gletscher. Vergleichende Perspektiven zu Wassermanagement in anderen Wüstenregionen und Europa. Meditation zur Verbindung von Mensch und Natur. Übernachtung im Hotel in Leh mit Halbpension.

9. Tag: Khardung La und Nubra-Tal
Fahrt über den Khardung La Pass (5.359m), die höchste befahrbare Straße der Welt, ins fruchtbare Nubra-Tal auf der alten Karawanen-Seidenstraße. Unterwegs Begegnungen mit Murmeltieren und Yaks vor der grandiosen Kulisse der Karakorum-Kette. Das wilde Blumenparadies von Nubra und die atemberaubende Himalaya-Landschaft begleiten Sie.

Übernachtung im Camp im Nubra-Tal mit Halbpension.

10. Tag: Zum Pangong-See
Fahrt vom Nubra-Tal zum magisch schimmernden Pangong-See. Je nach Straßenverhältnissen über die direkte Shyok-Straße oder über die hohen Pässe Wari La (5.280m) und Chang La (5.300m). Der türkis-blaue Pangong-See auf 4.250m Höhe wechselt je nach Licht seine Farben. Drei Viertel des 130km langen Sees liegen in Tibet - hier verlief früher eine bedeutende Handelsroute tibetischer Flüchtlinge. Stille Meditation am Seeufer.

Übernachtung im Zeltcamp am See mit Halbpension.

11. Tag: Rückkehr nach Leh
Fahrt vom Pangong-See zurück nach Leh über den Chang La Pass (5.300m), einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt. Die Landschaft wechselt ständig: karge Berge, weite Hochebenen, kleine Dörfer und grasende Yaks. Gebetsfahnen flattern im Wind während der Rückkehr in die Zivilisation. Ankunft in Leh am Nachmittag.

Übernachtung im Hotel in Leh mit Halbpension.

12. Tag: Freier Tag in Leh
Tag zur freien Verfügung für Entspannung und Einkaufen. Bummel durch den Leh Main Bazaar mit Pashmina-Schals, tibetischem Schmuck und Handwerkskunst. Besuch des Tibetischen Flüchtlingsmarkts für handgemachte Unikate oder Aufstieg zum Shanti Stupa für den Sonnenuntergang über den Bergen. Persönliche Reflexion der Reiseerfahrungen.

Übernachtung im Hotel in Leh mit Halbpension.

13. Tag: Rückflug nach Delhi
Rückflug von Leh nach Delhi mit einem letzten Blick auf die Himalaya-Gipfel. Stadtbesichtigung und gemeinsamen Abschiedsessen, das Tsering Angduc für Sie organisiert - Austausch über die gewonnenen Erkenntnisse.

Übernachtung im Hotel in Delhi mit Frühstück.

14. Tag: Abreise
Check-out im Hotel. Transfer zum Flughafen für den Heimflug.

15. Tag

Enthaltene Leistungen

Inlandsflug in der Economy Class Delhi - Leh – Delhi · erforderliche Transfers mit Minibus · 2 Übernachtungen

im Mittelklassehotel in Delhi, 7 Übernachtungen im Mitteklassehotel in Leh · 4 Übernachtungen in festen Zeltcamps in Alchi, Nubra und am Pangong See · Übernachtung mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) in Ladakh · Frühstück in Delhi · Abschiedsabendessen in Delhi an Tag 13 · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · qualifizierte, Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung, Angduc Tsering · Eintrittsgelder · NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum für Indien.
Versicherung, Getränke, weitere Mahlzeiten, Trinkgelder, Fotogebühren, alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

· EZ-Aufpreis: € 590
· Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl (Preis auf Anfrage)
· Rail & Fly-Ticket (Preis auf Anfrage)
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7ING4701	19.06.27	02.07.27	€ 2.990

Diese Reise ist in verschiedenen Bundesländern als Bildungsreise anerkannt. Für eine Anerkennung als Bildungsreise muss die Buchung über das Lohmarer Institut für Weiterbildung erfolgen. Das ausführliche Seminarprogramm mit allen Details finden Sie unter https://www.liw-ev.de/detailev/&event=45910

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 17

Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Angduc Tsering
Ich bin Tsering Angduc, geboren und aufgewachsen in Ladakh. Seit einigen Jahren lebe ich in Deutschland und spreche fließend Deutsch und Englisch. Als ausgebildeter Yogalehrer und erfahrener Meditationspraktizierender begleite ich Menschen auf ihrem inneren Weg.
Drei Jahre lang lebte ich als Mönch in einem buddhistischen Kloster in Taiwan – eine prägende Zeit, die meine Praxis tief beeinflusst hat. Heute leite ich mit großer Freude unsere Himalaya-Reisen mit buddhistischem Schwerpunkt und verbinde dabei meine kulturellen Wurzeln mit meiner spirituellen Erfahrung.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise
Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Delhi. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business-Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Ihr Weiterflug führt Sie von Delhi nach Leh und zurück. Bitte beachten Sie, dass bei diesem inner-indischen Flug lediglich 15 kg Aufgabegepäck + Handgepäck enthalten ist. Mehrgepäck kann aber gegen einen Aufpreis von ca. 30 Euro / 5 kg hinzu gebucht werden. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

atmosfair
Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.
Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal". Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.
So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen
Für die Einreise nach Indien ist ein **e-Tourist-Visum** erforderlich. Dieses kann online im Verfahren der **Electronic Travel Authorization (ETA)** beantragt werden. Die Beantragung ist bis spätestens 4 Tage vor Einreise möglich; wir empfehlen jedoch, den Antrag **spätestens 14 Tage vor Einreise** zu stellen. Das Visum kann wahlweise für eine einmalige Einreise mit einem Aufenthalt von bis zu 30 Tagen oder für mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visumgebühren beginnen bei 10 USD und sind nicht erstattbar. Bitte beachten Sie, dass die Beantragung des Visums in Eigenregie erfolgt.

Zusätzlich ist **ab 72 Stunden vor Einreise** eine **Arrival Card** online auszufüllen: https://indianvisaonline.gov.in/earrival/.
Ausländische Staatsangehörige sind vor der Einreise nach Indien verpflichtet, das **Gesundheitsformular Air Suvidha** online auszufüllen.
Das Formular ist über folgenden Link erreichbar und kann ab **36 Stunden vor Einreise** ausgefüllt werden: https://airsuvidha.civilaviation.gov.in/

Alle hierfür erforderlichen Informationen senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.

Aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung finden Sie auf der offiziellen Website der indischen Behörde für Immigration: indianvisaonline.gov.in
Weitere aktuelle Informationen:
Deutschland: indianembassyberlin.gov.in
Österreich: https://eoivienna.gov.in/
Schweiz: indembassybern.gov.in

Sicherheitshinweise
Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht

hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen, bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter: https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Sollten Sie Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten als Indien.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Mitnahmeempfehlungen

Die folgende Liste gibt einen Überblick, welche Ausrüstungsgegenstände, neben warmer Kleidung und festem Schuhwerk, notwendig und sinnvoll für den Aufenthalt in Ladakh sind (Viele Sachen können ebenfalls in Leh erworben werden).

Gepäck:

Sie können mit einem normalen Koffer reisen. Weiterhin sollten Sie einen Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.) mitnehmen.

Kleidung und Schuhe:
Leichte Kleidung für den Tag. Eine Windjacke ist empfehlenswert. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Auch im Sommer braucht man in Leh gelegentlich abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz, Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), Trainings- oder Schlafanzug. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Sandalen und bequeme Lauf- / Trekkingschuhe für die Exkursionen.

Übernachtung in den Camps:
Für 4 Nächte sind Sie in Zeltcamps untergebracht, z.B. auf ca. 4.300 m Höhe. Das klingt zunächst sehr kalt, aber die Zelte sind mit guten Decken ausgestattet. Schlafsack und Isomatte sind nicht notwendig. Es handelt sich um sehr komfortable, luxuriöse Zelte mit guten Matratzen sowie angeschlossenen Duschen und Toiletten – fast wie ein Hotelstandard.

Diverses:
Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Wasserflasche oder Thermosflasche, Baumwoll- oder Seideninlett für die Übernachtungen in den Camps (es gibt Decken dort, aber für das eigene Hygieneempfinden ist es manchmal angenehmer), Teleskopwanderstöcke; ggf. Quadratische Sitzunterlage, Fotoausrüstung.

Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post
Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet, Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten brauchen in der Regel 5-8 Tage (oder länger) für die Zustellung, Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost benötigen 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren
In den meisten Regionen in Indien können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

Die Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43, in die Schweiz +41.
Die Vorwahl von Deutschland nach Indien: +91.

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafon), erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

Internet

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Sie können bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen eine SIM-Karte an den Schaltern von Mobilfunkanbietern wie Airtel, Vodafone, Idea oder BSNL kaufen.

Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.
Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Foto

Denken Sie bei Ihrer Fotoausrüstung an ausreichend Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

In vielen Klöstern / Tempeln und z.T. auch Nationalparks ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den

verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 30 - 40 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale indische Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien/ Tag, entspricht ca. 2-4 Euro/ Tag). Ihre Reiseleitung wird Sie vor Ort entsprechend informieren. Angduc freut sich ebenfalls über ein Trinkgeld als Anerkennung seiner Leistung.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Verpflegung

Für Mittag- und Abendessen (falls nicht in den Reiseleistungen inklusive) rechnen Sie bitte jeweils 3 - 6 Euro pro Tag. Getränke (Mineralwasser, Chai Tee) sind in Indien sehr günstig.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

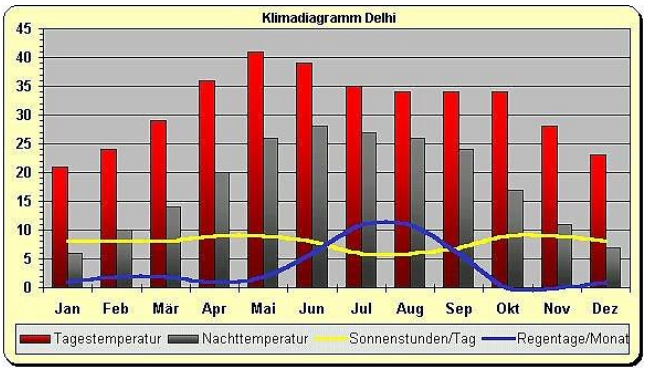
Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:
https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenig Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung. Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlingshafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

In der Gangesebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark und es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings teils noch sehr niedrig, besonders in weniger erschlossenen Gebieten. Aus diesem Grund kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt dies in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen.

Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignet.

Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich.

Die Himalaya-Region in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen,

oft auf Felszinnen gebauten, Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen erkennen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) hat in dieser Region einen starken Einfluss auf den Alltag. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Davon abgesehen gehört Indien zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Kultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

Essen und Trinken

Die Küche Indiens ist stark von lokalen Traditionen geprägt und unterscheidet sich je nach Region. Überall in Indien ist Tee das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee – „Chai" genannt – bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien.

Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher während Ihrem Yogaurlaub in Indien. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.

Eigentlich ist Indien für seine vegetarische Küche bekannt – im Norden Indiens allerdings gehören auch Fleischgerichte zur traditionellen regionalen Küche. Viele der nordindischen Speisen werden mit Lamm, Ziege oder Hühnerfleisch zubereitet. Das wohl bekannteste Gericht der Nordindischen Küche ist das Tandoori-Hähnchen, welches im traditionellen Tandor-Lemofen zubereitet wird. Die nordindische Küche hat auch orientalische Einflüsse – zahlreiche Speisen werden mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Safran verfeinert. Als Vorspeise werden gerne Samosas mit einer Füllung aus Kartoffeln und Erbsen gereicht. Viele Gerichte werden mit Nüssen und Milchprodukten verfeinert, als Beilage wird meist Naan Brot serviert.

Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt, in Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere beliebte Souvenirs die Sie gut auf Ihrer Indien Reise erwerben können sind Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

Besondere Verhaltensweisen

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten, wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren, Yogaräume und oft auch Privathäuser. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Da es als unhöflich gilt mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder zu zeigen, nutzt man dafür am besten die ganze, offene Hand.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind sinnvoll. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Viele InderInnen wippen den Kopf während eines Gespräches hin und her. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung oder ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.

Reiseliteratur

Wir empfehlen Ihnen sich für Ihre Indien Reise einzulesen. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl aktueller Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in eigentlich jeder Buchhandlung zu bestellen.

Reiseführer Ideen

Sarina Sing:
Lonely Planet Reiseführer Indien.
Lonely Planet Deutschland (ab 15.04.2025)
ISBN: 9783575012050

Aubert, Hans-Joachim:
DUMONT Reise-Handbuch Reiseführer Indien, der Norden
MairDuMont (2024)
ISBN: 9783616016597

Köllner, Helmut und Schwarz, Berthold:
Indien – Der Norden.
Nelles Verlag (2022).
ISBN: 9783865748232

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2019).
ISBN: 9783831733385

Edwards, Nick, et al.:
Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.
DuMont Reiseverlag (2020).
ISBN: 9783770178988

Weitere Literatur

Thich Nhat Hanh
Das Herz von Buddhas Lehre
Verlag Herder (2020)
ISBN: 9783451032806

von Stietencron, Heinrich:
Der Hinduismus
C.H. Beck (2023).
ISBN: 9783406447587

Balaschus, Bernd:
Yoga-Geschichten – Wege zur Weisheit.
Tao.de in Kamphausen Media GmbH (2017).
ISBN: 9783960514220

Garbe, Richard:
Die Bhagavadgita (übersetzt).
Marix Verlag (2016)
ISBN: 9783865390998

Trojanof, Illja
Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper (2018).
ISBN: 9783492275521

Schumann, Hans Wolfgang:
Buddhismus – Stifter, Schulen und Systeme.
Bassermann (2016).
ISBN: 9783809436072

Frauwallner, Erich:
Geschichte der indischen Philosophie (1. Band)
Shaker (2003)
ISBN: 9783832210762

Frauwallner, Erich:
Geschichte der indischen Philosophie (2. Band)
Shaker (2003)
ISBN: 9783832222260

Rinpoche, Sogyal:
Das tibetische Buch vom Leben und Sterben
Knaur MensSana (2010)
ISBN: 9783426875285

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):
Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Film

Kundun (1997)
Genre: Unterhaltung, Drama, Biographie
Regie: Martin Scorsese

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Frauke George
Produktmanagerin Asien
f.george@neuewege.com
+49 2226 1588-205

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen

www.neuewege.com